

## PENSIERI E RIFLESSIONI

### AL DI LA' DELLE PAROLE

Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:

Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?

Gridano perché perdono la calma rispose uno di loro.

Ma perché gridare se la persona sta al suo lato? disse nuovamente il pensatore.

Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti, replicò un altro discepolo.

E il maestro tornò a domandare: Allora non è possibile parlargli a voce bassa?

Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.

Allora egli esclamò: Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati?

Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. E' questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano. Infine il pensatore concluse dicendo: Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli, non fai ciò che ti chiedo. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dirmi perché? Non dovrei sentirmi in quel modo; calpesti le mie sensazioni. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi. Strano come può parere. Forse per questo la preghiera funziona, per molti. Perché Dio è muto, non dà consigli, né prova ad aggiustare le cose. Semplicemente, ascolta e confida che tu risolva da solo. Quindi ti prego, ascolta e sentimi. E se desideri parlare, aspetta qualche istante il tuo turno e ti prometto che ascolterò. Abbiamo tutti dentro un mondo di cose, ciascuno un suo mondo di cose; ma come possiamo intenderci, se nelle parole ch'io dico, metto il senso e il valore delle cose come sono dentro di me; mentre chi le ascolta, inevitabilmente le assume col senso e col valore che hanno per sé, del mondo com'egli l'ha dentro? Crediamo di intenderci; non ci intendiamo mai.

Spesso nella coppia ci si pone la domanda Ma perché non mi capisci? pronunciata prevalentemente dalle donne rispetto agli uomini. Questa domanda andrebbe trasformata Come possiamo costruire un rapporto sulla reciproca comprensione? V'è puntualizzato che comprendere non significa concordare perché si può accettare la possibilità di comprendere appieno il punto di vista dell'altro, senza necessariamente concordare, mentre nella coppia, spesso l'accettazione del punto di vista altrui significa anche essere d'accordo. Comprendere non significa cedere e riconoscere l'altro più forte di noi, al contrario, quanto più riusciamo a conoscere meglio i suoi bisogni tanto più facilmente riusciamo a conquistare la sua fiducia e perfino la sua attenzione nei nostri confronti fino al punto di "vendergli" (se siamo particolarmente bravi) le nostre idee. Ma per poter comprendere è necessario saper ascoltare, cosa che tutti pensiamo di saper fare dalla nascita ma che in realtà facciamo solo a livello superficiale. La mancanza di ascolto attivo è la causa principale dei litigi. In una discussione accade spesso di non prestare realmente ascolto alle parole dell'altro; la nostra mente è impegnata non tanto a capire la sua posizione, ma ad elaborare una risposta. Ascoltare in modo attivo significa manifestare reale interesse per quello che l'altra persona dice e ciò che lascia intendere con il linguaggio non verbale. Nell'ascolto attivo mente e corpo sono protesi verso l'altro e questo permette di capire le motivazioni che l'hanno spinto a dire o fare qualcosa prima di giudicare o di sentirsi feriti ed offesi. Insomma ascoltarsi aiuta a capirsi e quindi ad amarsi di più. **WEB**